



## 4 Schritte ins Frey Spiel® Frey Spiel® Basics

1. **Geh fühlend durch deinen Alltag** und frag dich immer wieder: Was fühl ich gerade?
2. **Sprich das hörbar aus - sprich dich leer!** Du kannst das irgendeinem Gegenstand erzählen, als ob du es einer Freundin mitteilst.
3. **Dann fühle erneut - bis hin zur Weite,** oder ist da noch eine Enge? Hat sich etwas in dir verändert? Was fühlst du jetzt? Sprich auch das wieder hörbar aus.
4. **Entscheide nun ob du etwas spielerisch verändern möchtest!** Denn unser Unterbewusstsein macht keinen Unterschied ob gespielt oder echt! Das ist die wundervolle Selbstwirksamkeit im Frey Spiel®!  
Es ist dein Spiel - es kommt auf dich an.



## Was beinhaltet das Frey Spiel® der Alltags Alchemie?

### **Spiel online Angebote hier in der Alltags Alchemie:**

Spiel Begleitung: 1:1 Frey Spiel

Angeleitete Spiele: Schatten Spiel, Körper Spiel, Traum Spiel

**Nervensystem:** Spielerische Zustände wie im Frey Spiel können nicht im Überlebensmodus/der Dysregulation des Nervensystems stattfinden - wir können nicht gleichzeitig spielen und in Traumadynamiken gefangen sein. Im Frey Spiel erweitert wir unseren Toleranzraum.

**Kinder Spiel:** Das Frey Spiel ist angelehnt an das kindliche Spiel und wir Erwachsenen dürfen uns wieder daran erinnern, wie das geht! Durch das eigene Spiel im Alltag entdecken wir diese Magie neu und das ist schlicht weg wundervoll!

**Lernen:** Kinder lernen durch ihr Spiel! Spielen = lernen! Spielend lernen... Das kommt auch uns Erwachsenen im Frey Spiel zu Gute! Wer die Freude am lernen verliert, verliert die Freude am Leben.

**Verstand:** Der Verstand findet das oftmals ungewöhnlich oder komisch - wird aber im Spiel abgeholt und kann sich mehr und mehr darauf einlassen!



## Was beinhaltet das Frey Spiel® der Alltags Alchemie?

**Unterbewusstsein:** ca.95% - das ist die eindrückliche Zahl die unser Unterbewusstsein ausmacht! Und die wunderbare Vera Birkenbihl drückt es sogar so aus: Wenn das Unterbewusstsein symbolisch 11km wären - dann wäre unser Bewusstsein 1,5cm davon! Es liegt also der grösste Anteil von uns im Unbewussten - auch unser Potential. Für mich ist das Frey Spiel der schönste und beste Zugang dazu. Unser Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft – das machen wir uns zu Nutze mit dem Frey Spiel. Es kann nicht unterscheiden zwischen Spiel und Realität – deswegen funktioniert das Frey Spiel ja überhaupt!

**Gefühle:** Wir gehen fühlend durch unseren Alltag. Von der Enge in die Weite. Die Enge = das Unangenehme (Gefühle, Trigger, Widerstände, Verurteilungen etc.) sind eine Einladung ins Spiel! Fühlen und spielerisch ausdrücken - in Fluss bringen - bedeute ein Leben in Flow.

**Körper:** Unser Körper ist ein Portal des Unterbewusstseins. Es ist mir eine Ehre in der physischen Ebene spielerisch zu forschen und Neues zu entdecken! Körperwahrnehmung ist ein wichtiges Element des Frey Spiels und der Selbstregulation.

**Perspektivenwechsel:** Im Spiel können wir Thematiken und Situationen aus unserem Alltag leicht aus unterschiedlichen Blickwinkeln und Perspektiven untersuchen und erforschen.



## Was beinhaltet das Frey Spiel® der Alltags Alchemie?

**Fragen:** Fragen stellen ist ein wichtiger Teil im Spiel! Kinder stellen pro Tag ca. 300 Fragen! Erwachsene nur noch etwa 10! Lasst uns mehr Fragen stellen - Fragen eröffnen neue Räume!

**Staunen:** Aktives Staunen ist im Spiel ein magischer Dünger!!!! Wie oft staunst du in deinem Alltag?

**Fantasie:** Für mich so eine wundervolle und wichtige menschliche Fähigkeit! Sie ist für mich wie mein Gewürzkasten in meiner Küche - gross, üppig, bunt und so vielfältig!

**Visualisation/Imagination:** Während einer Traumausbildung hab ich mich mit dem SIBAM Model/SE befasst. Dabei geht es um 5 Integrations- Pfeiler. Einer davon sind innere Bilder. Und ich weiss noch so sehr, wie mich das damals mehr und mehr schockiert hat: Ich hatte keine inneren Bilder - keinen Zugang dazu. Und dann stellte ich fest, dass ich auch keine Traumerinnerungen mehr hatte. Es war, als ob ich vor einer verschlossenen Türe stand. Ein Gefühl von etwas Wesentliches fehlt in meinem Leben. Das Frey Spiel war für mich so ein wesentlicher Schritt in diesem Heilprozess. Das Spielerische daran ist so speziell und einzigartig - die Umsetzung direkt im Alltag im Leben! Das ist wirkliche und konkrete Alltags Alchemie.

**Vergangenheit, Zukunft:** Im Spiel können wir die Vergangenheit (frühere Leben) und natürlich auch die Zukunft besuchen. Wir können Ahnen oder unserem Zukunfts-Wunsch-Ich Fragen stellen!



## Was beinhaltet das Frey Spiel® der Alltags Alchemie?

**Glaubenssätze:** Glaubenssätze können unser Leben unbewusst steuern und lenken. Manche haben wir von unseren Ahnen übernommen, stammen aus unserer Kindheit oder schleppen wir sogar schon aus früheren Leben mit uns rum. Im Schatten Spiel können wir sie verändern und erlösen.

**Persönlichkeits Entwicklung:** Durch die vielen neuen Erfahrungen, neuen Möglichkeiten die wir im alltäglichen Spiel erleben, entwickeln wir automatisch neue Fähigkeiten und Vertrauen in uns selbst.

Das eigene Spiel führt uns in die Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung. Es ist ein Bewusstseins Spiel - wir erweitern spielerisch unser Bewusstsein.

**Intrinsische Freude, Begeisterung und Dankbarkeit:** Das sind alles automatische Begleitungssymptome!

**Träume:** Wir haben auch die Möglichkeit im Spiel unsere Träume mit ein zu beziehen oder sie sogar spielerisch zu verändern. Das führt uns von unserem Albtraum (auch kollektiv) hinein in die Möglichkeit unser Leben in unseren Traum zu verwandeln. Vom Überleben ins Leben...

Darin befinden wir uns alle gerade - in diesem grossen, grossen Wandel!

**Schatten:** Im Frey Spiel können wir allem Unangenehmen, der Angst, dem Widerstand, dem Nebel, der Unklarheit, der Verurteilung, der Scham, dem Hass, der Wut - allen unseren noch verborgenen Anteilen spielerisch begegnen! Was für ein Segen! Es werde Licht!



## Was beinhaltet das Frey Spiel® der Alltags Alchemie?

**Selbstwirksamkeit:** Für mich gibt es Nichts was so sehr die Selbstwirksamkeit im Alltag erfahrbar macht wie das Frey Spiel! Unsere Fantasie wird angeregt, wir bekommen Zugang zu unserer Intuition und natürlichen Medialität. Medial sind wir alle - nur etwas aus der Übung!

**Selbstvertrauen:** Unser Selbstvertrauen in uns und das Unterbewusstsein wächst mit dem Frey Spiel - Tag um Tag - Spiel um Spiel. Es entsteht eine wundervolle Freundschaft!

**Freiheit:** Das Spiel ist ein geniales Befreiungs-Tool!  
Und Befreiung geht einher mit der Selbstverantwortung - Menschenführung beginnt bei mir selbst...

**Selbstverantwortung:** Im Frey Spiel erkennen und entdecken wir mehr und mehr unsere Verantwortung. Wir sind schöpferische Wesen - und kreieren unser Leben!